

„Qualitätsentwicklung in der Selbsthilfe für MSM, die
psychoaktive Substanzen im sexualisierten Setting
konsumieren“

{quapsss}

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



1. {quapsss} Grundidee
2. Narrative schwuler Sexualität und Substanzkonsum
3. Lebensweltorientierung
4. Klientenzentrierung / Ressourcenorientierung
5. Kompetenzförderungseinheiten

Basierend auf den Erkenntnissen der vorausgegangenen Projekte fokussiert {quapsss} den **Selbsthilfeansatz**. Hierbei werden modellhaft bis zu **16 Selbsthilfegruppen** in verschiedenen Städten mit unterschiedlichen konzeptionellen und theoretischen Bezügen initiiert und/oder begleitet.

Die Auswirkungen von Selbsthilfeaktivitäten auf die gesundheitliche Entwicklung der Teilnehmenden werden systematisch und wissenschaftlich fundiert erfasst und evaluiert, um Empfehlungen für eine gute Praxis der Selbsthilfe im Kontext des ChemSex` zu formulieren. *(Sander, 2018)*

Die Verknüpfung von Selbsthilfe mit multiplen therapeutischen Ansätzen mit dem Fokus auf die spezifischen Bedarfe von MSM*, die psychotrope Substanzen im sexuellen Setting konsumieren mit dem Fokus auf Kompetenzförderung.

TOM ROCKET'S: Tom's Poppers Double Inhaler

Schluss mit Auslaufen und Verschütten von Poppers!
Mit diesem extrem geilen Gadget bist Du auf jeder Party der Boss!
Egal ob Du im Darkroom unterwegs bist oder heiße Sessions Unterwegs bevorzugst - mit dem Poppers Doppel Inhaler von TomRockets musst Du Dir keine Gedanken mehr machen, ob Dein Fläschchen zerbricht! Das abgefahrene Steckdosen-Design versorgt gleich beide Nasenlöcher mit Deiner gewünschten Poppers Dosis und bringt Dich so richtig auf Touren & mit dem super praktischen Lederband für den Hals, hast Du Deinen Inhaler jederzeit griffbereit!

Weitere prickelnde Highlights findest Du auf:
www.tomrockets.com

TOM ROCKET'S
BIGGER BANG

The advertisement features a black double inhaler with a leather strap and a black carrying case. Below the main text, there are three yellow pill bottles and a person holding the inhaler. The text is in German and describes the product as a 'geil' (cool) gadget for parties, highlighting its portability and ease of use. The bottom part of the ad shows more products and a website link.

schwuler Sex: „Alle haben hemmungslos geilen Spaß und sehen dabei gut aus“ *Großer 2018*

Im Zentrum stehen die Akteur_innen:

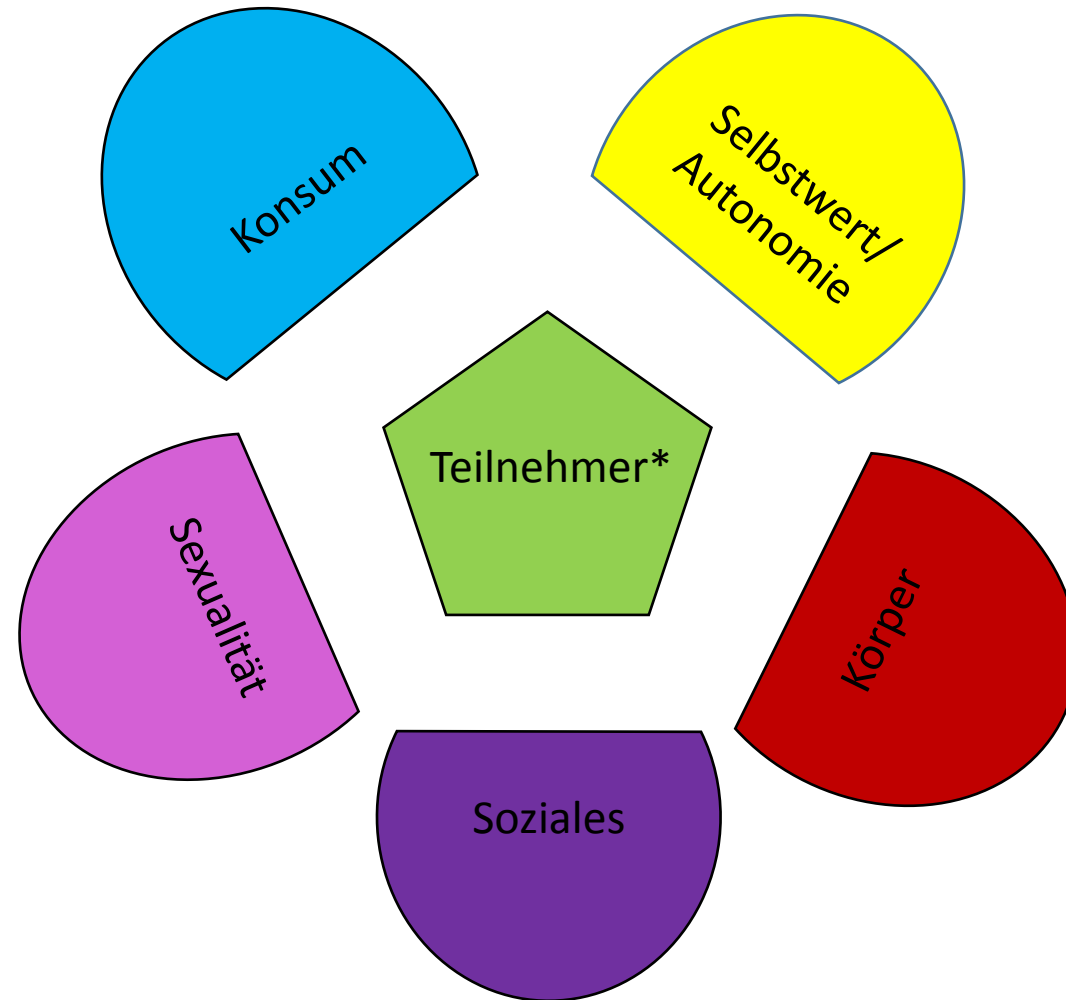
- in ihren alltäglichen Lebensverhältnissen
- mit ihren Problemen und Ressourcen,
- ihren Einschränkungen und Freiheiten,
- ihren Anstrengungen, vor dem Hintergrund materieller und politischer Bedingungen,
- Raum, Zeit
- und soziale Beziehungen.

Ziele:

Potentiale der Akteur_innen zu stärken, ihre Defizite zu überwinden und Optionen freizusetzen, also im Medium des Alltags einen gelingenden Alltag zu ermöglichen und zu erleichtern. *(Grunwald /Thiersch: 2018)*

Klientenzentrierung bei {quapsss}:

- Teilnehmer* sind Subjekte ihre*r Leben
- Experten* in ihre*r eigenen Lebenswelt
- Haben grundsätzlich Ressourcen, an denen angesetzt werden kann
- Respekt und Akzeptanz der Individuen und ihrer Ziele



Ausgangsfragen:

- Kann ich mit anderen Menschen in Kontakt treten und wie reden wir miteinander?
 - Was sind tiefergehende Kontakte?
 - Kann ich anderen Menschen trauen und offen mit ihnen reden?
 - Wie agiere ich in Gruppen?

Ziele:

- einen Gruppenprozess jenseits einer online Dating Kultur fördern
- die Stärken jedes Einzelnen herausarbeiten und daran anknüpfen
- tragfähige und belastbare soziale Kontakte zum offen Austausch herstellen

Ausgangsfragen:

- Warum habe ICH Sex?
 - Was macht MICH geil?
 - Was bedeutet Sex für MICH?
 - Wie erlebe ICH Sex?
 - Wozu benutze ICH Sex?

Ziele:

- Eine intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und der Komplexität der eigenen Sexualität, jenseits von heteronormativen Zwängen und Praxen und
- eine sexpositive Haltung jenseits von sexualrepressiven Dogmen
- eine kritische und selbstreflexive Haltung zur bisher gelebten Sexualität und sexuellen Grenzverletzungen.

Ausgangsfragen:

- Was, wie und warum konsumiere ich?
 - Was passiert mit mir während des Konsums?
 - Wie geht es mir danach?
 - Kann und möchte ich etwas ändern?
 - Abstinenz oder kontrollierter Konsum?
 - Was brauche ich um meinen Konsum zu verändern?

Ziele:

Die eigenen Motivationen für den Konsum zu ergründen und herauszufinden ob ich etwas verändern möchte, muss oder kann.

Ausgangsfragen:

- Habe ich ein Gespür für meinen Körper?
 - Wirklich?
 - Bekomme ich innere Unruhe mit?
 - Habe ich Wut und Trauer im Bauch, im Hals, Rücken, vielleicht sogar im Arsch oder im Schwanz?
 - Vielleicht ist es doch auch Angst?

Ziele:

- Einen Bezug und ein Gefühl für den eigenen Körper haben, ihn zu spüren und zu kennen. Gut mit dem eigenen Körper umzugehen, Grenzen zu erfahren und achtsam mit ihm umzugehen.
- Diese Tücken des Körpers kennenlernen und damit umgehen, sie herauszufordern und nicht davor zurückzuschrecken.

Ausgangsfragen:

- Selbstbestimmt leben?
 - Treffe ich meine Entscheidungen selbst?
 - Weiß ich um die Konsequenzen des eigenen Handelns?
 - Was sind meine Strategien gegen Schamgefühle?
 - Weiß ich, dass Scham mich schützt aber auch hindern kann?
 - Erlaube ich mir zu Träumen und Wünsche zu äußern, diese mit der Realität abzugleichen und trotzdem darauf hinzuarbeiten?

Ziele:

- Sich als Individuum begreifen und autonom agieren können,
- die eigenen Gefühle und Bedürfnisse verstehen und ausdrücken können,
- nicht funktionieren zu müssen und eine kritische Haltung zu normativen Bildern entwickeln.

Großer, J (2018): Sex ohne Grenzen. S.8-11 in Projekt Information, Jahrgang 26 Nr. 2.

Grunwald, K; Thiersch, H (2018): Lebensweltorientierung. Springer., Wiesbaden

Sander, D. (2018): Modellprojekt „Qualitätsentwicklung in der Selbsthilfe für MSM,
die psychoaktive Substanzen im sexuellen Setting konsumieren“ (QUAPSSS). Unveröffentlicht